

Kurzanleitung Systemische Klang- und Musikmeditation

Einführung

Die systemische Klang- und Musikmeditation im Gruppensetting ist eine musikzentrierte, phänomenologisch-systemisch, psychodynamisch orientierte Methode imaginativer Psychotherapie. Durch die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das wirkenden Feld des Klang- oder Musikstückes und der verschiedenen musikalischen Parametern wie Rhythmus, Form oder Frequenzen gelingt es Prozesse zu initiieren die geistiges Wachstum anregen, Wachträume einleiten und so Antworten auf dringliche Fragen geben und Heilungsprozesse weiterführen.

Einstellung - Intention - Geistiges Wachstum und Nächstenliebe

Bevor mit der Sounddatei hörend und aufnehmend gearbeitet wird. Ist die Zielsetzung für sich zu klären. Eine Einstellung auf geistiges Wachstum und Nächstenliebe ausgerichtet hilft ungemein innere Prozesse zu initiieren und in sich zu lösen. Nicht die Lösung eines Problems in Form von Vermeidung und Negativzielen ist Zielsetzung, sondern was kann ich daraus lernen. Für viele erschließt sich erst mit der bewussten Einnahme dieser Einstellung die Wirkung des Liedes in Form von intensiven Körperempfinden, aufsteigenden Emotionen, Glücksgefühlen, Gedankenleere, Entspannung ect. Umso klarer, differenzierter und handlungsbereiter die Zielsetzung umso tiefer das Erleben.

Körperhaltung und Atmung

Beim Anhören eine bequeme aufrechte Sitzposition einnehmen. Sollte der Atem während des Anhörens angehalten, oder ins Stocken geraten einfach ruhig weiter atmen und die Aufmerksamkeit wieder auf die musikalischen Parameter richten. Es ist keine spezielle Atemtechnik notwendig.

Wahrnehmung der musikalische Parameter

Folgende Fragen können hierbei hilfreich sein. Welche Instrumente nehme ich wahr. Welche Klänge/Frequenzen sind hörbar? Höre ich einen Rhythmus? Höre ich eine Melodie? Wo verorte ich die Musik im äußeren? Es geht dabei nicht darum möglichst viel zu hören, sondern differenziert und tief wahrzunehmen. Die Möglichkeiten der differenzierten Wahrnehmung lassen sich immens vertiefen und mit Körperempfindungen in Verbindung bringen. Beispielsweise: wie schnell schwingen die Frequenzen, schwingen sie gleichmäßig, reiben sie sich, korrespondiert der Rhythmus mit meiner Atmung oder meinem Herzschlag ect... Dieses Vorgehen aber immer mit Leichtigkeit angehen und wenn nötig auch nur oberflächlich. Die Fokussierung auf die Musik soll hilfreich sein, um in innere Prozesse anzuregen und diese nicht verhindern.

Wahrnehmung auf das Körperempfinden

Während der Musikrezeption sollte die Aufmerksamkeit auch immer wieder auf die dabei auftretenden Körperempfindungen gerichtet sein. Spüre ich ein Kribbeln, ein Schwingen in bestimmten Körperregionen, hängt das vielleicht mit den Klängen in der dargebotenen Musik zusammen, auf die ich gerade meine Aufmerksamkeit richte. Man kann hierbei seinen gesamten Körper scannen. Die Muskulatur, die Hautoberfläche, die inneren Organe usw. Auch hier gilt weniger ist mehr. Keinen Erwartungsdruck. Anfangs ein leichtes Kribbeln genügt.

Wahrnehmung der Emotionen Gedanken und inneren Bilder

Aufsteigende Emotionen jeglicher Art, sei es Angst, Wut, Glück oder auch nur Langeweile wohlwollend und betrachtend in Kontakt gehen, weiter fließen lassen oder auch tiefer in sich einlassen. Hierbei immer ruhig weiter atmen. Stockt die Atmung ruhig weiter atmen und den Focus wieder auf die musikalischen Parameter legen. Ebenso mit Gedanken und inneren Bildern vorgehen.

Abschliessend

Sollte die Aufmerksamkeitsausrichtung auf die musikalischen Parameter noch nicht gelingen. Halb so wild, das ist Trainingsache. Man kann das Lied auch einfach nur genießen.